



Einsam in Berlin

Unsere Hauptstadt bietet so einiges: 3,7 Millionen Menschen, grüne Oasen, Clubs, Theater, Kino, Veranstaltungen, Cafés, Kneipen, Restaurants - und unzählige Möglichkeiten, Personen in echt oder virtuell zu finden oder sich zu begegnen. Dennoch fühlt sich jede zehnte Person einsam.

Kürzlich wurden auf einer Konferenz in Berlin die Ergebnisse des Einsamkeitsbarometers vorgestellt, das die Einsamkeitsbelastung beobachtet. Waren vor der Corona-Pandemie bundesweit die ü75-Jährigen am stärksten von Einsamkeit betroffen, sind es seit Corona vor allem die Gruppe der 16-30-jährigen (*Studie d. Bertelsmann-Stiftung*), in welcher der Anteil der „stark“ und „moderat einsamen“ Personen, je nach Geschlecht und Altersgruppe, zwischen 33 und 51 Prozent liegt.

Es tut weh. Es ist ansteckend und tödlich. So schädlich wie 15 Zigaretten am Tag. Einsamkeit kann die Lebenserwartung verkürzen und Menschen körperlich und seelisch schädigen. Das hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in einer ihrer jüngsten Studien nachgewiesen, die **Prof. Dr. Manfred Spitzer** in seinem Impulsvortrag bei der Dialogveranstaltung der städtischen Wohnungsbaugesellschaft STADT UND LAND am 9. Juli näher erläuterte.

Unter dem Titel „Gemeinsam einsam - Sind wir auf dem Weg in die chronische kollektive Depression?“ trafen sich Experten im Xelor Kesselhaus in Berlin-Neukölln. Moderatorin **Anke Plättner** diskutierte mit allen Gästen über die Krankheit unseres Jahrhunderts, die sich in vielen Ländern der westlichen Welt bereits pandemisch ausgebreitet hat.

„Man darf sich nicht täuschen lassen, denn Einsamkeit betrifft nicht nur ältere Menschen“, warnt der Professor die Zuhörer. Die Corona-Pandemie habe das Gefühl der Einsamkeit in den eigenen vier Wänden verstärkt, vor allem bei den Jüngeren unter 24 Jahren. In dieser Generation beginnt das Gefühl der Einsamkeit bereits digital – weg von sozialen Kontakten, hinein in die Welt der Social Media, die für Psychologen und Jugendsozialarbeiter ein idealer Ort ist, um mit den Jugendlichen ins Gespräch zu kommen.

„Gerade die junge Generation fühlt sich zunehmend einsam und nicht dazugehörig. Und das ist nicht nur ein Problem für die Betroffenen, sondern auch für unser demokratisches System“, ergänzt Psychologin

und Gründerin der Plattform „Krisenchat“ **Melanie Eckert**. Wir müssen eingreifen - ihre digitale Plattform „Krisenchat“ macht es vor und holt die Gen Z und Gen Alpha genau in ihren Lebenswelten ab: WhatsApp, Telegram, TikTok und Snapchat - Über 90.000 Anfragen hat Eckerts Team allein in den letzten drei Jahren bearbeitet und Jugendliche aus der Einsamkeit begleitet.



v.l.n.r.: STADT UND LAND-Geschäftsführer Ingo Malter, Psychologe und Psychotherapeut Umut Özdemir, Soziologin Prof. Dr. Claudia Neu, Gründerin der Plattform „Krisenchat“ Melanie Eckert, Streetworker Burak Caniperk, silbernetz e.V.-Gründerin Elke Schilling und Moderatorin Anke Plättner. Foto: STADT UND LAND/Christian Kruppa

Prof. Dr. Spitzer macht dabei auf einen klassischen Fehler in der Diagnose aufmerksam: Man müsste zwischen sozialer Isolation, Alleinsein und Einsamkeit stark unterscheiden. Denn bei der letzten geht es um eine echte Krankheit, die sich nicht nur auf das Bedürfnis nach dem Allein sein beschränken lässt, sondern bei entsprechendem Leidensdruck therapeutische Maßnahmen erfordert.



Auf der Leinwand hinter Prof. Dr. Spitzer laufen Hirnscans von Betroffenen: Künstliche Intelligenz und ein lernfähiges Computersystem konnten die Befunde und neuronalen Merkmale genauer vergleichen. Die Ergebnisse zeigen: Einsame Menschen haben eine veränderte Hirnstruktur - mit Depressionen, Stresssymptomen und einer geringeren Le-



benserwartung als Folge. *„Und wenn Einsamkeit Stress verursacht und Stress eine Krankheit ist, dann macht uns Einsamkeit einfach krank.“* - So kamen die Experten in der Fish Bowl-Diskussion auf der Bühne ins Gespräch.

Burak Caniperk arbeitet seit 2017 bei der Outreach gGmbH, einem großen Träger der mobilen Jugendsozialarbeit in Berlin. Mit seinem Team ist er auf der Straße unterwegs, um jungen Menschen Hilfe anzubieten. *„Wenn man sich einsam fühlt, ist es leichter, durch falsche Freunde auf die schiefe Bahn zu geraten, die meist zu Drogen und Kriminalität führt“*, sagt Caniperk. Viel Platz für Gespräche und Gefühle bleibt dann nicht. Als Straßensozialarbeiter sucht er die Jugendlichen auf und spricht mit Ihnen – und hört oft, dass er der erste seit Monaten ist, der die Jugendlichen ernst nähme.

Mit ihren wertvollen Einblicken bereicherten weitere Expertinnen und Experten die Diskussion über Risiken und Lösungsansätzen gegen Einsamkeit. Darunter: die Soziologin **Prof. Dr. Claudia Neu**, der Diplom-Psychologe und Psychotherapeut **Umut Özdemir** und **Elke Schilling**, Gründerin des Vereins silbernetz e.V., der älteren Menschen mit einem einzigen Telefonat gegen die Einsamkeit hilft.

Trotz unterschiedlicher Fach- und Sichtweisen auf das Thema waren sich alle doch in einem Aspekt einig, der STADT UND LAND-Geschäftsführer **Ingo Malter** in seinen abschließenden Worten gut zusammenfasst: *„Einsamkeit ist nur das sichtbare Ergebnis eines Mangels an Nähe und Kommunikation zwischen den Menschen. Allzu oft verlassen wir uns instinktiv auf ‚die Institutionen‘, obwohl wir wissen, dass die Veränderung bei jedem Einzelnen von uns beginnen muss“*, so Malter weiter.

„Wohnungsunternehmen können Räume zur Begegnung schaffen oder Institutionen, die entsprechendes tun, finanziell und räumlich unterstützen“, schließt er. Wo ein Raum nicht ausreicht, oder die persönliche Schwelle zum an der Tür der Nachbarin klingeln zu hoch erscheint, kann vielleicht ein Zettel im Briefkasten signalisieren: *„Wenn Sie etwas brauchen, klingeln Sie, ich bin für Sie da!“* Denn etwas ist noch ansteckender als Einsamkeit - der Wunsch nach Verbindung und der Wunsch, anderen zu helfen.

Quelle: SuL